

Patienteninformation bei Alopezie/Haarausfall



Was versteht man unter Alopezie/Haarausfall?

Unter einer Chemotherapie induzierten Alopezie (Haarausfall) versteht man den teilweisen oder vollständigen Ausfall des Kopfhaares, bedingt durch die zytostatische Chemotherapie. Darüber hinaus kann es zu einem Ausfallen der Barthaare, der Augenbrauen sowie der Achsel- und der Schambehaarung kommen.

Was sie vorab wissen sollten:

- Nicht jede Chemotherapie verursacht Haarausfall. Fragen Sie Ihr behandelndes Team ob Ihre Chemotherapie Haarausfall verursacht.
- Wenn Sie eine Perücke tragen möchten, gehen Sie möglichst vor Beginn des Haarausfalls ins Perückenstudio, oder nehmen ein Bild mit auf dem Sie Ihre Haare noch haben.
- Ca. 10-14 Tage nach Beginn der Chemotherapie fangen die Haare an auszufallen.
- Ein Rezept für den Haarerersatz bekommen Sie bei Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse wie hoch die Zuzahlung ist.



- Es gibt Kühlhauben zur Vorbeugung des Haarausfalls. Diese Methode ist bislang noch nicht gut untersucht. Sollten Sie es dennoch wünschen, müssen Sie diese selbst besorgen.
- Teilweise brechen die Haare kurz über der Kopfhaut ab, dieses kann Schmerzen und Juckreiz auslösen.
- Wenige Wochen nach Beendigung der Chemotherapie beginnen die Haare wieder zu wachsen.
- Wenn die Haare wieder wachsen, kann es sein das Sie in Farbe und/oder Struktur verändert sind.

Tipps:

- Sollten Sie lange Haare haben, lassen sie sich im Vorfeld eine Kurzhaarfrisur schneiden. Dadurch ist der Haarausfall weniger auffällig.
- Schützen die Ihre Kopfhaut vor Sonne durch Sonnenschutz und Kopfbedeckung.
- Schützen sie die Kopfhaut vor Kälte mit einer entsprechenden Kopfbedeckung.
- Neben der Perücke eignen sich als Kopfbedeckung sehr gut Tücher, Turbans, Mützen, Bandanas etc.
- Pflegen sie Ihre kahle Kopfhaut mit fett-haltigen Salben oder Olivenöl.
- Rest Haar und Kopfhaut können sehr empfindlich sein, daher sollte Sie mit lauwarmen Wasser und mildem Shampoo gewaschen werden. Dieses gilt auch wenn keine Haare mehr da sind.
- Ausgefallene Wimpern und Augenbrauen können durch künstliche Wimpern und Make up ersetzt werden. Für den richtigen Umgang bietet die DKMS ein Kosmetikseminar für Krebspatientinnen an. Dieses ist für Sie kostenfrei. Anmeldung unter: <https://www.dkms-life.de/seminare.html>

Quellen:

Anita Margulies at al. (2017), Onkologische Krankenpflege (6 Auflage), Springer, S. 403-411 / Kerstin Paradies, Mirko Laux, Alopezie, <https://www.pflegewissen-online.de/guidelines/17>, Abgerufen 30.01.2024 / Schleucher, Barth, Krämer (Hrsg.): Vademecum Hämatologie und Onkologie. Von der Therapie zur Pflege. Zuckschwerdtverlag München. 4. Auflage 2022. Seiten 275-276
 Autor: Ramona Meißner